

**KEMAMPUAN GERAK DASAR SOFTBALL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER DI SMA N 1 WATES
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Nikko Destaliandi I
11601241008

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Kemampuan Gerak Dasar Softball Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates Tahun 2015” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 April 2016
Pembimbing,




Drs Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kemampuan Gerak Dasar Softball Pada Peserta Ekstrakurikuler Softball Di SMA N 1 Wates Tahun 2015” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan peserta lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya



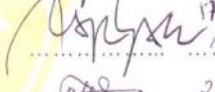
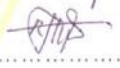
Yogyakarta, 17 April 2016
Yang menyatakan,




Nikko Destaliandi I
NIM. 11601241008

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Kemampuan Gerak Dasar Softball Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates Tahun 2015” di susun oleh Nikko Destaliandi I, NIM 11601241008 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 03 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Rumpis Agus S, M.S	Ketua Penguji		26/5/2016
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		25/5/2016
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I (Utama)		17/5/2016
Tri Ani H, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		23/5/2016

Yogyakarta, Juni 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

**Tiada hari tanpa melangkah dan setiap langkah penuh harapan dan tujuan
untuk meraih impian,
jangan pernah puas dengan apa yang kita dapat saat ini.**

(Nikko Destaliandi Indrawan)

**Bunga yang indah tak selalu mekar, matahari pun tak selalu bersinar begitu
juga yang terjadi dengan duniamu**

**Jangan pernah berkecil hati, kisah sial tak mau pergi
dia adalah sebuah cobaan untuk engkau hadapi, suatu hari kan tiba
waktunya dimana kita bisa tertawa, mengenang kembali kisah yang lama.**

(SOULDJAH)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kehadiran Allah SWT, kupersembahkan sebuah karya ini kepada peserta- peserta yang kusayangi dan banyak memberikan ku semangat sampai hari ini dalam penyelesaian penelitian ini :

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta Joko Tri A dan Suprtini akhirnya cita-citamu sudah tercapai bisa menyekolahkan anakmu ini sampai perguruan tinggi dan sudah hampir selesai, terima kasih atas dukungan entah itu dalam bentuk apapun seperti doa, materi, dan lain lainnya selama ini.
- ❖ Adikku Viya Risma W tercinta yang banyak memberiku semangat.
- ❖ Teman-teman seperjuangan program studi PJKR angkatan 2011 umumnya dan kelas PJKR A 2011 khususnya yang telah memberikan warna yang berbeda dan saling mendukung saat dibangku perkuliahan.

**KEMAMPUAN GERAK DASAR SOFTBALL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER DI SMA N 1 WATES
TAHUN 2015**

Oleh:
Nikko Destaliandi Indrawan
NIM. 11601241008

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil KEJURDA *softball* 2014 bahwa peserta ekstrakurikuler softball SMA N 1 Wates berada di peringkat terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar bermain softball pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini adalah penelitian populasi dengan jumlah sampel 26 peserta. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melempar, menangkap, memukul, dan lari ke *base* 1 menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Surhartini (2011). Hasil ujicoba instrument diperoleh validitas 0,632 dan reliabilitas 0,6. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69.2%), baik sebanyak 8 peserta (30.8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23.1%), baik sebanyak 18 peserta (69.2%), cukup sebanyak 2 peserta (7.7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73.1%), baik sebanyak 19 peserta (26.9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%).

Kata kunci: *Ekstrakurikuler, Kemampuan Dasar dan, softball*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, nikmat dan karunia yang dilimpahkanNya, sehingga penelitian yang berjudul “Kemampuan Gerak Dasar Softball Pada Peserta Ekstrakurikuler Softball di SMA N I Wates Tahun 2015” ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini ingin mengetahui kemampuna gerak dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates.

Dalam kesempatan ini disampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan berupa arahan dan dorongan serta biaya. Oleh karena itu disampaikan ucapan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas pengesahan penelitian ini
3. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan atas persetujuannya dalam penelitian ini
4. Drs. Subagyo M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
5. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dorongan dan nasehat hingga pengarahan hingga terselesaikannya penelitian ini

6. Bapak/ibu Dosen Softball UNY yang senantiasa memberikan semangat kepada saya untuk segera menyelesaikan kuliah saya.
7. Bapak/Ibu Dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang banyak membimbing penulis.
8. Teman-teman PJKR A 2011
9. Peserta ekstrakurikuler softball SMA N 1 Wates yang telah membantu penelitian ini.
10. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa kami sebut satu-persatu

Semoga amal baik dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi penyempurnaan. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 7 Maret 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hal i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat <i>Softball</i>	8
2. Alat dan Fasilitas	11
3. Hakikat Kemampuan	12
4. Teknik Dasar Bermain <i>Softball</i>	13
a. Melempar (<i>Throwing</i>)	14
b. Menangkap Bola (<i>Catching</i>)	21
c. Memukul (<i>Batting</i>)	25
d. Pelari (<i>Base Running</i>)	23
5. Hakikat Ekstrakurikuler	34
6. Karakteristik Anak Usia SMA	37
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	44

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	46
B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
D. Metode Penelitian	48
E. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Tes Melempar Bola.....	49
2. Tes Menangkap Bola.....	50
3. Tes Memukul Bola.....	54
4. Tes Pelari Base	57
F. Teknik Analisi Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi Hasil Penelitian	66
C. Ketrebatasan Hasil Penelitian	67
D. Saran-Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel.1: Data Prestasi Peserta Ekstrakurikuler Softball di SMA N 1 Wates...	4
Tabel.2: Skor Penelitian Melempar Bola	50
Tabel.3: Skor Penelitian Menangkap Bola.....	53
Tabel.4: Skor Penelitian Memukul Bola.....	56
Tabel.5: Skor Penelitian Lari ke Base 1.....	58
Tabel 6: Distribusi <i>Frequency Table</i> Melempar	60
Tabel 7: Distribusi <i>Frequency Table</i> Menangkap.....	61
Tabel 8: Distribusi <i>Frequency Table</i> Memukul	62
Tabel 9: Distribusi <i>Frequency Table</i> Lari ke Base 1	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan softball	9
Gambar 2. Rangkaian Melempar	14
Gambar 3. Lemparan Pitcher Softball.....	20
Gambar 4. Menangkap Bola	21
Gambar 5. Menangkap Bola Lambung	22
Gambar 6. Menangkap Bola Gulir	23
Gambar 7. Rangkaian Memukul	25
Gambar 8. Memukul Bola Tanpa Ayunan	31
Gambar 9. Slide ke base.....	33
Gambar 10. Histogram Tes Melempar	60
Gambar 11. Histogram Tes Menangkap	61
Gambar 12. Histogram Tes Memukul.....	62
Gambar 13. Histogram Tes Lari ke <i>Base</i> 1	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Penelitian	73
Lampiran 2: Instrumen Penelitian	76
Lampiran 3: Data Penelitian	86
Lampiran 4: <i>Frequensi Table</i>	87
Lampiran 5: Surat Keterangan Validasi	92
Lampiran 6: Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	95
Lampiran 7: Dokumentasi Foto Pengambilan Data Penelitian	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan olahraga yang dilakukan oleh setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda, perbedaan tersebut berkaitan dengan motivasi yang muncul berupa tujuan untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang tertentu. Berolahraga bukan hanya sekedar untuk berekreasi tapi ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, namun demikian kegiatan olahraga merupakan kebutuhan sekunder yang membawa kompleksitas yang primer bagi orang yang melakukannya. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia mempunyai banyak kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas jasmani. Hal itu disebabkan karena manusia pada dasarnya merupakan kesatuan psikofisik, kesatuan jiwa raga, oleh karena itu berolahraga bukan berarti mengolah raga saja akan tetapi mengolah manusia seutuhnya.

Oleh karena itu olahraga bukan hanya mengenai pengetahuan keterampilan dan teknik, akan tetapi juga sikap mental. latihan olahraga bukan hanya dimaksudkan untuk menyampaikan informasi tentang aspek-aspek cabang olahraga tertentu serta persyaratan permainan juga bukan hanya penguasaan keterampilan dan teknik olahraga tertentu, akan tetapi penting sekali ditanam, dipupuk dan dikembangkan sikap mental kejujuran, keberanian, sportivitas dan hal yang positif dalam olahraga.

Dunia olahraga memiliki cakupan yang luas dan memiliki kelompok cabang olahraga yang sangat banyak. Namun dari banyaknya cabang olahraga yang ada terdapat beberapa cabang olahraga yang termasuk dalam cabang olahraga populer yang digemari oleh banyak orang, antara lain : sepakbola, basket, tennis lapangan, tennis meja, bola voli, futsal, *softball-baseball* dan masih banyak yang lainnya. Melihat banyaknya cabang olahraga yang semakin berkembang dan memasyarakat seperti sepakbola, basket, bulutangkis. Tetapi lain halnya dengan olahraga *softball-baseball* yang merupakan salah satu cabang olahraga yang kurang begitu memasyarakat karena olahraga ini kebanyakan hanya dilakukan oleh kalangan mahasiswa. Cabang olahraga ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan teriakan-teriakan dengan istilah asing.

Di Indonesia *softball* mirip dengan permainan Bola Rounders. Permainan *softball* disebut juga *indoor-baseball*, termasuk olahraga beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Sekilas permainan ini mirip permainan bola roundersti, tetapi dalam permainan *softball* benar-benar membutuhkan ketangkasan dan menguras banyak pikiran (Agus Mukholid, 2004 : 58). Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain *softball* untuk dapat mengikuti permainan *softball* dengan baik. Del Bethel (1987 : 16 - 20) mengungkapkan bahwa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap

bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)". Dari masing-masing unsur teknik tersebut harus dikuasai dengan baik untuk dapat bermain dengan baik pada saat bertahan maupun menyerang.

Teknik dasar bermain *softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara-cara teknik masing-masing. Para pemain *softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi.

Akhir tahun 2014 *softball-baseball* sudah digemari oleh anak – anak sekolah khususnya ekstrakurikuler *Softball* SMA Negeri 1 Wates. Pada akhir tahun 2014 diadakan Kejuaraan Daerah di Jogjakarta, dengan perolehan peringkat sebagai berikut

Peringkat KEJURDA tim putra :

1. Partha
2. Blue Strike A
3. Blue Strike B
4. Uisi
5. Accedya
6. UGM
7. Veteran A
8. Veteran B

9. Casselo Putra

Peringkat KEJURDA tim putri :

1. Partha
2. Blue Strike
3. Veteran
4. Unisi
5. Casselo

Peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates adalah casselo yang sebagian besar adalah siswa SMA yang baru mengenal *softball* berjumlah 26 peserta berdiri sejak tahun 2014 dengan pelatih bernama Eka Yuni M. Walaupun mereka di peringkat terakhir tetapi semangat mereka untuk berkembang sangatlah tinggi. Didukung dari kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setiap hari Kamis dan Sabtu pukul 15.30 WIB tempat di lapangan basket SMA N 1 Wates. sarana prasarananya walaupun masih meminjam di Pengcab Kab. Kulon Progo dan belum memenuhi standar serta belum mendapatkan program latihan yang maksimal tetapi semangat untuk berlatih sangat tinggi.

Tabel 1. Data Prestasi Sofball Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Wates

No	Kejuaraan	Tahun	Keterangan
1	KEJURDA	2014	Putra dan Putri Peringkat Akhir
2	Kejuaraan Antar SMA se Kulon Progo	2015	Putra Peringkat 2 dan Putri Peringkat 1

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kulikuler (Depdikbud, 1993:15). Ekstrakurikuler adalah suatu lembaga organisasi siswa di tingkat sekolah menengah atas yang mempunyai tugas merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler siswa terutama yang bersifat penalaran, minat dan kegemaran, kesejahteraan, dan minat khusus.

Ekstrakurikuler berguna untuk mengembangkan bakat, minat dan keterampilan siswa, sehingga akan timbul kemandirian dan siswa lebih percaya diri. ekstrakurikuler dapat menjadi wadah aktivitas siswa untuk menyalurkan aspirasinya dan belajar mandiri. Ekstrakurikuler mempunyai arti sangat penting bagi pengembangan kepribadian siswa dan kemampuan tambahan sesuai bakat dan minatnya. Dari uraian tersebut diatas, maka peneliti mengambil judul “Kemampuan Gerak Dasar Bermain *Softball* Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 1 Wates”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah-masalah yang dapat teridentifikasi adalah

1. Prestasi ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates masih tertinggal dengan tim lain.
2. Gerak dasar sangat penting untuk mengembangkan kemampuan.

3. Belum diketahui bentuk - bentuk latihan teknik dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates
4. Peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates belum menguasai kemampuan gerak dasar *softball* dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan banyaknya permasalahan yang muncul dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti perlu membatasi permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini difokuskan pada kemampuan gerak dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates.

D. Rumusan Permasalahan

Permasalahan yang diambil dalam penelitian ini adalah:

“Seberapa tinggi kemampuan gerak dasar bermain *softball* Peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan lari ke *base* 1 pada peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan gerak dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai cermin dan patokan untuk lebih giat lagi dalam berlatih dan meningkatkan kemampuannya sehingga bisa memperoleh prestasi yang maksimal.
- b. Bagi pelatih ekstrakurikuler *softball* SMA N 1 Wates, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan program latihan yang lebih baik dan intensif dalam upaya peningkatan kualitas anggota ekstrakurikuler *softball*.
- c. Bagi guru Pendidikan Jasmani diharapkan dapat menjadi masukan untuk pengembangan dan pembinaan pada cabang olahraga *softball-baseball* di SMA N 1 Wates.
- d. Bagi lembaga diharapkan dapat menjadi masukan informasi tentang hal-hal yang dapat meningkatkan pengembangan aspek bakat untuk menyalurkan aspirasinya melalui ekstrakurikuler.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

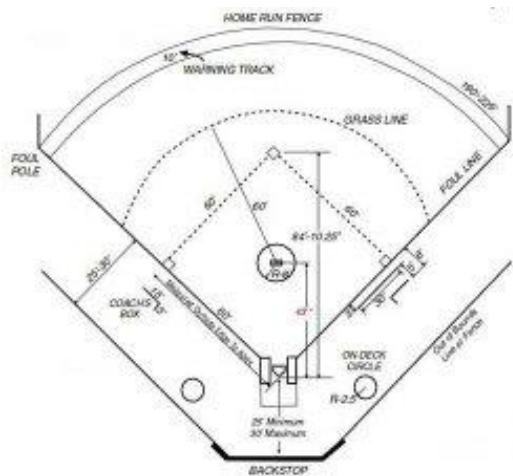
A. Deskripsi Teori

1. Hakikat *Softball*

Permainan *softball* adalah permainan yang termasuk dalam kelompok bola pukul, cara memainkannya dengan kayu pemukul dan pemukul memukul bola yang dilemparkan *pitcher* sesuai dengan peraturan yang berlaku (J.Hartoto, 1983:1) dalam Dian Putri (2011). Olahraga *softball* dimainkan selama 7 *inning* yaitu masing-masing regu mendapat giliran 7 kali menjadi regu pemukul dan 7 kali menjadi regu jaga. Regu pemukul menjadi regu jaga apabila telah terjadi 3 kali mati, sehingga regu jaga menjadi regu pemukul. Dan nilai didapat apabila pemukul baik pada pukulannya sendiri maupun temanya telah melalui dan menyentuh *base* pertama, kedua, ketiga, dan *home base* dengan selamat. Nilai yang diperoleh oleh pemain yang selamat masuk *home base* tersebut adalah satu.

Sukintaka (1979: 43) dalam Dian Putri (2011) mengemukakan bahwa permainan softball juga disebut *indoor-baseball*, *mushball*, *kitten-ball*, *recreatio-ball*, *diamond-ball*, *night-ball*, atau *sissy-ball* yang termasuk dalam kelompok permainan bola pukul. Dell Bethell (1993: 3) mengemukakan bahwa *softball* merupakan permainan gerak cepat yang menyenangkan. Olahraga ini mengutamakan kecepatan, ketangkasan dan tentunya kesehatan juga.

Dell Bethell mengemukakan (1993: 16) untuk menjadi seorang pemain *softball* yang baik, anda harus menguasai empat keterampilan. Masing-masing adalah melemparkan bola, menangkap bola, memukul bola, lari menuju *base* dan meluncur. Keahlian dasar tersebut merupakan teknik dasar dalam bermain *softball*. Pada kemampuan bertahan (*defensive*) ada dua teknik dasar yang paling dominan yaitu kemampuan melempar dan menangkap bola yang disertai dengan penerapan strategi bertahan yang baik. Pemain bertahan harus mampu mematikan lawan sebanyak tiga kali, sebelum memperoleh giliran menyerang.



Gambar 1. Lapangan *Softball*
Sumber : Eriscomarilah.blogspot.co.id

Keterangan gambar :

- Panjang setiap sisinya 16,76 m.
- Jarak dari *home base* ke tempat pelempar adalah 13,07 m.
- Tempat pelempar berdiri (*pitcher plate*), berukuran $\pm 60 \times 15$ m.

- d. Permainan *softball* mempunyai tiga tempat hinggap pelari yang disebut base. *Base* terdiri atas *base* I, II, dan III, sedang *base* IV langsung dilewati. *Base* IV merupakan tempat untuk memukul (*home base*). Setiap base terbuat dari karet atau kanvas yang merupakan bantalan, dengan ukuran masing-masing *base* 38×38 cm dan tebal 5-12,5 cm, kecuali *home base* berukuran $42,5 \times 21,5/22$ cm sisi puncaknya berukuran 30 cm.
- e. Perpanjangan garis dari *home base* ke *base* I dan II disebut garis batas/ sektor, gunanya untuk menentukan bola itu jatuhnya di dalam atau di luar garis batas.

Sedangkan pada kemampuan menyerang diperlukan teknik dasar yang paling dominan adalah memukul bola. Dengan demikian kemampuan memukul yang baik, ditandai dengan mampu menepatkan hasil pukulan ke wilayah yang sulit dijangkau oleh penjaga lawan, maka akan dapat mencetak angka dengan mudah (Agus Susworo, 2005: 1). Pendapat lain juga diungkapkan Dell Bethell (1993: 17) Memukul bola (*batting*) merupakan senjata *offensive* yang paling ampuh bagi seorang pemain ataupun suatu regu.

Teknik dasar dalam menyerang setelah memukul bola ialah kemampuan berlari menuju *base*. Dell Bethell (1993: 20) Setelah memukul bola, pemukul harus segera berlari menuju *base* satu tanpa melihat ke arah mana bola tadi kepukulnya. Begitu pemukul mencapai base satu dengan

selamat, maka dia menjadi pelari base (*base runner*) dan merupakan pencetak angka yang cukup potensial bagi regunya.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *softball* merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 9 orang di setiap tim dan lamanya permainan 7 *inning* secara bergantian. Perolehan angka atau poin apabila pemukul memukul bola dan selamat di base maka pelari base (*base runner*) merupakan pencetak angka atau poin yang potensial bagi regunya. Terjadinya pergantian antara regu penyerang (*offensive*) dengan regu bertahan (*defensive*) apabila regu bertahan mampu mematikan tiga orang pemain penyerang dengan membakar di *base* atau dengan *take play*.

2. Alat dan Fasilitas

Permainan, softball dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali. Pergantiannya apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pitcher (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (bat). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga home base, 4 di luar lapangan dan satu di home plate. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua base sebelum bola mengenai base yang ditujunya.

Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai. Akan tetapi, lemparan yang ketiga harus dipukul (Agus Mukholid, 2004 : 58). Perlengkapan itu harus ada untuk dapat bermain softball dengan aman dan lancar. Peralatan yang digunakan untuk bermain antara lain :

1. Glove (pelindung tangan)
2. Bola Softball
3. Pemukul
4. Leght guard
5. Body protector
6. Masker
7. Lapangan lengkap

3. Hakikat Kemampuan

Robbins, S.P. (2001:46) mendefinisikan bahwa kemampuan adalah suatu kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Dimana kemampuan individu pada hakekatnya tersusun dari dua faktor yaitu

- a. Kemampuan intelektual.

Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang diperlukan untuk menjalankan kegiatan mental. Salah satu cara mengetahui kemampuan intelektual adalah dengan menggunakan Tes IQ.

b. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan dan ketrampilan.

Bedasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan atau kekuatan untuk menguasai atau mengerjakan suatu hal tanpa mengalami kesulitan.

4. **Teknik Dasar Bermain Softball**

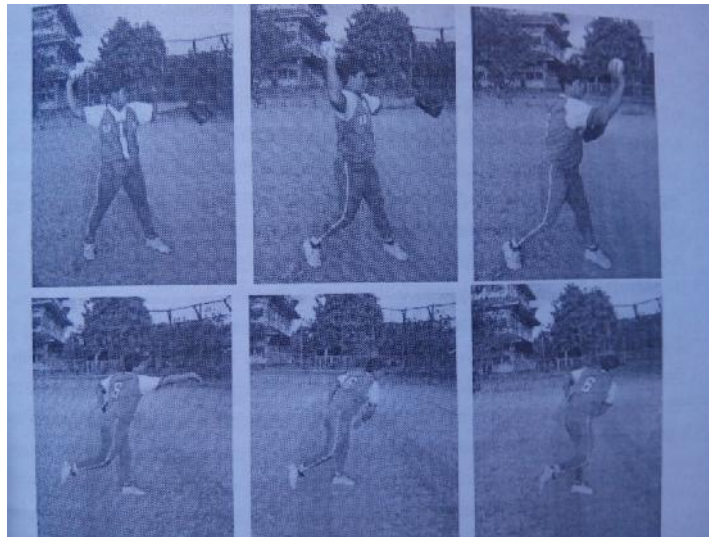
Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain *softball* untuk dapat mengikuti permainan *Softball* dengan baik. Del Bethel (1987 : 16 - 20) mengungkapkan bahawa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)”. Dari masing-masing unsur teknik tersebut harus dikuasai dengan baik untuk dapat bermain dengan baik pada saat bertahan maupun menyerang.

Bertahan dan menyerang di dalam situasi bermain diperlukan keterampilan - keterampilan khusus untuk dapat bermain dengan baik. Bergerak cepat terhadap bola untuk menangkap, melakukan pukulan dan melempar keras diperlukan keterampilan otot-otot yang luas dan menghendaki ketelitian yang besar. Tetapi ternyata bagi pemain pemula mendapat kesulitan untuk menampilkan keterampilan menjaga di lapangan

atau menangkap dan melempar bola, hal tersebut perlu disempurnakan agar diperoleh ketetapan dan ketelitian yang lebih besar (Parno, 1992).

Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan caracara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi dalam bermain setiap minggunya. Sehingga sesuai dengan target yang diinginkan oleh pengajar dan pemain untuk dapat meraih poin sebanyak-banyaknya.

a. **Melempar (*Throwing*)**



Gambar 2. Rangkaian Gerak Melempar
Sumber : Agus Susworo DM (2013 : 17)

Melempar bola adalah unsur kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin bermain *Softball*. Ada tiga jenis lemparan bola yang dilakukan antara lain : 1). Lemparan atas (*overhand*

throw), 2). Lemparan samping (*sidehand throw*) dan 3). Lemparan bawah (*underhand throw*) (Parno, 1992 : 16).

Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *softball* antara lain : kecepatan, ketepatan, melempar dan jalannya bola serta kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan (Parno, 1992 : 16). Selain unsur tersebut hasil lemparan juga dipengaruhi oleh cara memegang bola. Melakukan gerakan melempar yang benar tidak lepas dari fase-fase yang harus dilakukan. Dalam buku Parno, Housewart dan Rivkin (1985) membagi gerakan melempar dalam 4 fase yaitu posisi siap berdiri, gerak awalan, gerakan melempar dan gerakan lanjutan. Sedangkan teknik melempar yang biasa dilakukan adalah lemparan atas dan lemparan *pitcher*.

1) Lemparan Atas

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan lengan dilakukan ke atas melewati garis horisontal pada persendian bahu. Teknik lemparan atas merupakan teknik yang banyak dilakukan oleh para pemain dalam permainan dari pada dua jenis teknik lempar yang lain. Teknik ini memiliki keuntungan, jika dilihat dari gerak lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan kesalahan hasil lemparan bola ke arah bawah. Hal ini kemungkinan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan pemain. Di samping itu teknik

lempar atas, kemungkinan bola di lempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Hal ini disebabkan pada saat melempar bola, seluruh badan dimulai dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak.

Teknik lemparan atas dengan hasil baik di pengaruhi oleh pegangan bola. Menurut Agus Susworo DM (2013 : 15) cara memegang bola sangat berpengaruh besar terhadap lemparan, jika pegangan bola benar akan mencegah kesalahan – kesalahan yang berakibat fatal dalam hasil lemparan.

Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *softball* pada teknik lemparan atas adalah sebagai berikut :

a) Posisi Siap

Berdirilah dengan posisi kaki sedemikian rupa, sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa melemparkan bola. Miringkan badan dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, searah dengan kaki kiri di depan menuju sasaran dan kaki kanan di belakang, bagi pelempar tangan kanan. Peganglah bola selayaknya di dalam *glove* dengan *grip* disenangi. Konsentrasikan pikiran dan pandangan ke arah sasaran yang akan dilempar. Housewarth dan Rivkin (1985) mengemukakan bahwa pada posisi siap melempar yang penting adalah keseimbangan badan dan bola kontrol.

b) Gerak Awalan

Pada saat bergantian posisi pada gerak awalan, pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan atau sebaliknya. Sedangkan kaki lainnya melakukan *striding* yaitu dengan angkat kaki ke arah samping depan menuju sasaran. Pada saat yang bersamaan tangan yang memegang bola ayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.

c) Gerak Melempar Bola

Pada saat gerak melempar bola berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibengkokkan. Hal ini membantu keseimbangan badan untuk memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Jika pemain melakukan *striding* dan melangkah terlalu panjang ataupun pendek hasil lemparan tidak akan tepat sasaran. Setelah melangkah atau *striding* memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan, putarkan tubuh bagian atas menuju ke sasaran. Hal ini akan membantu menaikkan lengan di sekitar badan mengarah pada sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

d) Gerak Lanjutan

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan, dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, seolah-olah gerakan tersebut mengikuti gerak jalannya bola yang dilemparkan. Gerak tersebut berakhir pada samping badan atau kaki pada tangan yang memakai *glove*. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai stabilisator dengan *glove* di samping kaki.

Untuk meningkatkan teknik lemparan atas bermain *Softball* para pemain harus melakukan latihan dengan cara mpemain berpasangan dan berhadapan dalam jarak yang pendek atau dekat kira-kira 2-3 meter. Pemain melakukan lemparan dengan menambah kecepatan berangsur-angsur, tetapi lemparan tidak keras dan enak diterima oleh teman.

Latihan ini harus dilakukan dengan waktu yang lama sampai pemain dapat menguasai teknik lemparan atas dengan sangat bagus. Sesudah melakukan teknik lemparan atas dengan baik, jaraknya mulai diperjauh dan lemparan bola juga keras. Durasi waktu latihan ditambah dan intensitas serta repetisi melakukan gerakan lemparan atas juga diperbanyak agar dapat menguatkan otot-otot lengan

pemain. Sehingga dapat menghasilkan lemparan atas yang cepat. Untuk mengembangkan latihan lemparan atas agar tepat sasaran, maka pemain harus diberi latihan dengan cara pemain saling berpasangan dan berhadapan dengan jarak kira-kira 2-3 meter

. Pemain mendapat nilai dengan melempar titik khusus pada pasangannya. Contoh pemberian nilai pada titik khusus yang di pasang di dada mendapatkan nilai 5, di samping badan mendapatkan nilai 10, di atas kepala mendapatkan nilai 10 dan seterusnya. Setelah selesai para pemain dikumpulkan dan diberi evaluasi agar pemain yang tidak mendapatkan nilai diberi perhatian dan latihan tambahan. Setelah para pemain dapat menguasai gerakan ini maka perlu ditambah jarak lemparan dan lemparan lebih keras, durasi waktu, intensitas diperbanyak.

Teknik lemparan atas pada permainan bola *softball* juga perlu latihan tambahan selain latihan di atas yaitu latihan beban. Karena gerakan lemparan atas yang digerakan berupa otot-otot yang ada pada lengan atas dan bawah, otot-otot yang ada disekitar punggung dan juga otot-otot yang ada pada kaki. Agar para pemain dapat melempar dengan keras maka perlu dilatih dengan latihan tambahan supaya otot-otot mempunyai kekuatan yang bagus dan daya tahan yang bagus pula. Latihan beban yang diberikan untuk para pemain *softball* pada teknik

lemparan atas yaitu *dumbell press*, *bench press*, *chins*, *lat pull*, *squats*, *leg extension* dan *crull* dan lain-lain.

2) Lemparan *Pitcher*



Gambar 3. Lemparan *Pitcher Softball*
Sumber : PE. SMA N 1 Kota Tangrang. (2012)

Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama dilambungkan bola untuk diberikan pada *batter* pada awal permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setara lutut dengan sekitar ketiak di bawah lengan bahu pada si pemukul (*batter*) siap melakukan pukulan. Parno (1992 : 31) mengatakan “belum tentu setiap pemain dapat menjadi *pitcher* yang baik, karena diperlukan keterampilan yang cukup kompleks”. Oleh sebab itu untuk menjadi *pitcher* yang baik diperlukan latihan-latihan yang khusus.

Ada dua jenis gerakan yang dilakukan dalam lemparan *pitcher* yaitu teknik *slingshot* dan *widmill*. Teknik lemparan *midmill* dapat dikuasai oleh seorang *pitcher* namun sebelumnya disarankan untuk mempelajari teknik *slingshot* (Housewart dan Rivkin, 1985).

b. **Menangkap Bola (*Catching*)**



Gambar 4. Menangkap Bola
Sumer : Judi Garman (1944 : 3)

Menangkap bola adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai *glove*, dari hasil pukulan atau lemparan teman (Parno, 1992 : 49). Menangkap bola yang biasa dilakukan oleh pemain dalam permainan yaitu bola lambung (*fly ball*) dan bola gulir (*ground ball*). Ada juga posisi menangkap bola yang harus dilakukan dengan sikap awal jongkok atau setengah jongkok yaitu posisi *catcher*. Posisi ini dilakukan untuk menangkap bola demi *pitcher* yang tidak dapat dipukul oleh pemukul (*better*).

1) Menangkap Bola Lambung (*Fly Ball*)



Gambar 5. Menangkap Bola Lambung
Sumber : Judi Garman (1944 : 3)

Menangkap bola lambung adalah suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan *glove* terhadap bola yang melambung (*Fly ball*), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman. Usahakan bola berada di depan atas kepala, perhatikan dan pandangan harus selalu pada bola. Saat menangkap bola gerakan tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala. Bersamaan dengan tertangkapnya bola dengan *glove*, tariklah lengan dan *glove* ke arah badan untuk meredam bola dan tutuplah dengan tangan yang lain agar tidak terlepas.

Menangkap Bola Lambung (Diane L. Potter, EdD dan Gretchen A. Brockmeyer, EdD, 1999:11) Untuk meningkatkan teknik menangkap bola lambung para pemain diberi latihan

menangkap bola lambung dengan jarak 30 *feet* dan lemparkan bola melambung dengan relatif mudah dikuasai dan tidak keras. Kecepatan dan tinggi bola yang dilempar harus bervariasi. Setelah mempunyai pengalaman menangkap bola, maka jarak dijauhkan dan jarak lemparan dengan berbagai variasi untuk menambah kesulitan dengan mengarahkan bola di belakang, depan dan samping posisi pemain. Latihan ini dapat juga dikembangkan dengan menjaga bola yang dipukul sesuai dengan situasi pemain.

2) Menangkap Bola Gulir (*Graund Ball*)

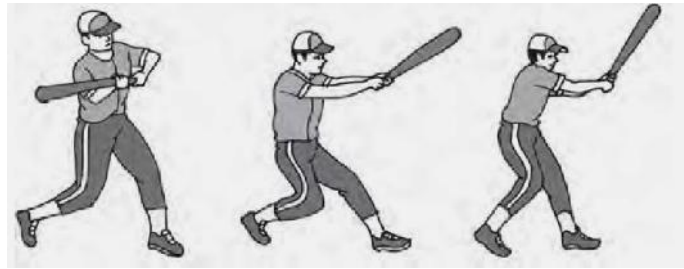


Gambar 6. Menangkap Bola Gulir
Sumer : Judi Garman (1944 : 8)

Bola gulir adalah bola yang bergulir atau mengguling pada tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Untuk menangkap bola gulir harus dikuasai, dilakukan dengan menyongsong datangnya bola dan bukan menunggu bola ditempat. Mekanis gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *softball* pada teknik menangkap bola gulir adalah sebagai berikut : Letakkanlah salah satu lutut bertumpu pada tanah, gunakan kaki yang lain dan badan untuk memblok bola. Bola berada di depan badan di antara kedua kaki. Sedangkan posisi kaki kiri dalam keadaan siap untuk lari atau berdiri. Letakkan bagian belakang *glove* pada tanah menghadang datangnya bola dan siap melempar ke tempat sasaran.

Menangkap bola gulir para pemain harus dapat menguasai posisi siap dalam menangkap bola gulir, pemain dapat bergerak melangkah ke depan, ke belakang dan ke samping, pemain dapat melakukan tangkapan dan menutup bola dengan tangan yang lain agar tidak lepas dan tingkatkan latihan dari yang mudah, dengan lemparan bola yang bergulir lambat dengan jarak sedang, ke arah latihan yang lebih sukar dengan lemparan bola gulir yang lebih keras, cepat, akurat dan jarak yang lebih jauh.

c. **Memukul Bola (*Batting*)**



Gambar 7. Memukul bola
Sumber : (walpaperhd99.blogspot.co.id)

Untuk mendapatkan nilai dalam permainan *softball*, para pemain harus punya kemampuan untuk memukul bola. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Parno, 1992 : 54).

Ada dua macam memukul dalam *softball* yaitu memukul bola dengan ayunan (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan atau menahan bola *pitcher* (*Bunt*).

1) **Memukul Bola Dengan Ayunan (*Swing*)**

Untuk mendapatkan nilai dalam permainan *softball*, para pemain harus punya kemampuan untuk memukul bola. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Parno, 1992 : 54).

Ada dua macam memukul dalam *softball* yaitu memukul bola dengan ayunan (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan atau menahan bola *pitcher (Bunt)*.

a) Melangkah

Untuk mendapatkan nilai dalam permainan *softball*, para pemain harus punya kemampuan untuk memukul bola. Memukul merupakan salah satu teknik dalam *softball* yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Parno, 1992 : 54).

Ada dua macam memukul dalam *softball* yaitu memukul bola dengan ayunan (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan atau menahan bola *pitcher (Bunt)*.

b) Gerakan Lengan

Ayunan lengan dimulai setelah langkah kaki berakhir mendarat di tanah. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadap arah *pitcher*.

c) Gerakan Pergelangan Tangan

Gerakan pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar dapat diperlihatkan dalam gerak yang lambat. Gerakan pergelangan

tangan berputar selayaknya kemudian berhenti pada pertengahan gerak ayunan.

d) Gerak Lanjutan

1) Pegangan alat pemukul (*bat*) harus santai, tidak menimbulkan ketegangan pada lengan dan pergelangan tangan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a) *Lead-arm* harus dalam posisi *horizontal* dengan tanah.
- b) Siku tangan belakang ditekuk dan dijatuhkan dari badan.
- c) Pandangan ke arah bola lewat bahu depan.
- d) Sikap dan tempat kedudukan kepala tidak berubah sampai bat mengenai bola.
- e) Posisi bat agak condong ke belakang, jangan diletakkan di atas bahu atau terlalu tegak.

2) Ambillah sikap yang enak dan wajar pada waktu berdiri dalam *batter box*. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :

- a) Harus keadaan rileks selalu.
- b) Jarak kedua kaki selebar bahu.
- c) Berat badan harus berada ditengah-tengah badan untuk memudahkan gerakan.
- d) Badan sedikit condong ke depan.

- 3) Geserlah kaki depan ke arah datangnya bola atau *pitcher*. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :
 - a) Geserkan kaki ke depan (*striding*) secukupnya saja.
 - b) Lakukanlah *backswing* sebelum *striding*, untuk menambah putaran ke depan.
- 4) Lakukanlah ayunan (*swing*) ke depan disertai putaran badan ke depan segera setelah *striding* selesai (putaran badan ke arah *pitcher*).
- 5) Luruskanlah *lead-arm* pada waktu melakukan ayunan untuk mendapatkan hasil yang terbaik.
- 6) Pindahkan berat badan dari belakang ke depan untuk menambah kekuatan pukulan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :
 - a) Doronglah badan ke depan dengan kaki belakang.
 - b) Lecutkanlah pergelangan tangan menjelang bat kontak dengan bola.
 - c) *Lead-arm* lebih aktif.
- 7) *Follow through* dari tubuh harus searah dengan jalannya bola hasil pukulan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah :
 - a) Angkatlah tumit kaki belakang, untuk dapat melakukan *pivot-foot*. Pindahkan titik berat badan ke

depan. Untuk meningkatkan pukulan bola para pemain diberi latihan pukulan dasar tanpa bola yaitu cara melangkah kaki, kombinasikan gerak langkah kaki dengan ayunan lengan, kombinasikan gerak langkah kaki, ayunan lengan dan gerak lanjutan dengan baik dan benar.

Untuk mengasah pukulan bola yang dilakukan pemain yaitu gantungkan bola di dalam yang tidak terpakai dilakukan di garase atau tempat lain yang dihalangi dengan *backstop* atau jaring dan latihan yang kontinyu agar dapat mengasah gerakan memukul dengan memukul bola.

Para pemain membuat labor memukul di garase atau di lapangan. Bola dipukul ke arah jaring, dinding yang bertir, *backstop*. Letakkanlah bola pada tongkak dan lakukan pukulan dengan mengayun. Salah seorang melemparkan bola sebagai *pitcher* berdiri dengan jarak 10 *feet* dengan sudut kemiringan 45° terhadap *batter*. Posisi ini memudahkan *pitcher* melemparkan bola lambat yang dapat dipukul *batter* ke dalam jaring. bagi tim dalam kelompok sebagai *batter* dan *fielder*. Satu orang sebagai *on deck batter*, semua pemain lain sebagai *fielder*. *pitcher* melemparkan bola dengan variasi sebanyak 15 kali terhadap *batter*. Kemudian bola dari *fielder* diberikan ke *pitcher* lalu bergantian yang menjadi pemukul bola dan seterusnya. Setelah para pemain dapat

menguasai gerakan ini maka perlu ditambah durasi waktu, intensitas diperbanyak.

Teknik memukul bola pada permainan bola *softball* sangat bagus diberi latihan beban. Karena gerakan memukul bola menggunakan otot-otot yang ada di seluruh tubuh terutama otot-otot pada lengan atas dan bawah, otot-otot yang ada disekitar punggung dan perut, juga otot-otot yang ada pada kaki.

Agar para pemain dapat memukul bola dengan keras maka perlu dilatih dengan latihan tambahan supaya otot-otot mempunyai kekuatan yang bagus dan daya tahan yang bagus pula. Latihan beban yang diberikan untuk para pemain *softball* pada teknik lemparan atas yaitu *upright row, power clean, dumbbell press, bench press, sit up, back up, back extention, chins, lat pull, squats, leg extension* dan *crull* dan lain-lain.

2) Memukul Bola Tanpa Ayunan atau Menahan (*Bunt*)



Gambar 8. Memukul Bola Tanpa Ayunan
Sumber : Judi Garman (1944 : 3)

Bunt adalah pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola tanpa melakukan gerakan ayunan lengan (Parno,1992 : 64). *Bunt* dilakukan untuk mengecoh penjaga sehingga dapat memajukan pelari didepannya dan *better* berkesempatan untuk mencapai *base* didepannya. Namun demikian bunt bukan teknik memukul yang mudah dilakukan oleh pemain pemula, karena cukup sulit untuk mengarahkan bola agar sulit dijangkau oleh *pitcher* maupun penjaga *base*.

Memukul memerlukan keterampilan, ketelitian, koordinasi dan kekuatan. Teknik memukul juga merupakan suatu gerakan yang kompleks karena memerlukan koordinasi dari pengamatan untuk memukul *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui. Bagi

pemain pemula memukul merupakan keterampilan yang sulit dilakukan. Oleh karena itu harus mengembangkan keterampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola (Housewart dan Rivkin, 1985).

Menurut Agus Mukholid (2004 : 61) teknik memukul bola dengan tanpa ayunan atau menahan (*bunt*) meliputi :

- a) Batter harus mengambil sikap seolah-olah seperti melakukan *swing* (pukulan jauh) sebelum melakukan *bunt* yang sesungguhnya.
- b) Bila *batter* posisi berdirinya sejajar dengan *home plate*, geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang (*base II*), untuk kemudian disusul oleh kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- c) Bersamaan dengan *pivot-foot*, geserlah tangan yang belakang ke arah ujung *bat*.
- d) Dengan *pivot-foot* yang tepat, akan menjamin berhasilnya seorang *batter* melakukan *bunt*.

d. **Pelari (*Base Running*) dan Meluncur (*Sliding*)**

Lari adalah faktor yang sangat penting dalam bermain *softball*. Para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari untuk mencapai base dengan selamat. Di dalam lapangan, seorang pelari harus berlari dari *base* ke *base* tanpa melewati

pemain didepannya. Kecepatan lari sangat penting dimiliki oleh pemain, lawannya adalah bola yang dilempar oleh *fielder* dengan kecepatan yang relatif tinggi.

Untuk memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih yaitu *sprint* dan bentuk *agility* secara teratur. Seorang pelari juga harus bisa membaca situasi lapangan untuk tindakan *stealing* yaitu suatu tindakan dari *baserunner* yang berusaha maju ke *base* yang didepannya pada waktu *pitch* dilakukan *pitcher* atau mengambil keputusan untuk *sliding*.



Gambar 9. *Sliding ke base*
Sumber : softball-tutor.blogspot.com

Untuk melakukan *sliding* diperkirakan dengan jarak 2-3 meter dari *base* yang akan dicapai. Dilakukan dengan awalan, setelah mendekati *base*, pindahkan berat badan ke belakang kemudian jatuhkan pinggul ke tanah. Bersamaan dengan itu ayunkan salah satu kaki ke arah *base*, segera diikuti kaki yang lain. Saat meluncur dengan sikap terlentang,

seluruh badan bagian belakang menyentuh pada tanah kecuali kepala sedikit diangkat kaki diluruskan untuk menyentuh *base* yang dituju. Ada beberapa macam cara untuk melakukan *sliding* yaitu *sliding* lurus (*le straight leg slide*), meluncurmeng ait (*hook slide*) dan meluncur kepala lebih dulu (*frist head slide*). Ini merupakan teknik-teknik melakukan *sliding* yang ada.

5. **Hakikat Kegiatan Ekstakurikuler**

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen No.226/C/Kep/0/1992, ekstrakurikuler adalah Kegiatan diluar jam pelajaran dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubunganantara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut PERMENDIKBUD No.62 tahun 2014 menerangkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas:

1. Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib
2. Kegiatan Ekstrakurikuler Pilihan.

Kegiatan ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler wajib berbentuk pendidikan kepramukaan.

Kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan dapat berbentuk latihan olah-bakat dan latihan olah-minat. Beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA N 1 Wates diantaranya :

1. Pramuka
2. Basket
3. Casster
4. Volly
5. *Softball*
6. Dance

7. Paduan Suara

8. Tari

9. Hadroh

10. Rohis

Ekstrakurikuler *softball* berjumlah 26 peserta berdiri sejak tahun 2014 dengan pelatih bernama Eka Yuni M. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan setiap hari Kamis dan Sabtu pukul 15.30 WIB tempat di lapangan basket SMA N 1 Wates.

Menurut Rusli Lutan (1986:72) ekstrakurikuler adalah Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Peneliti menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan bakat, minat serta kegemaran yang searah dengan kurikulum yang dilakukan diluar jam pelajaran.

6. **Karakteristik Anak Usia SMA**

Menurut silvi eka (2015) karakter anak SMA sebagai berikut :

a. Fisik

Perubahan fisik selama masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap:

1) Perubahan Eksternal

Perubahan yang terjadi selama masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap:

- a) Tinggi Badan
- b) Badan
- c) Proporsi Tubuh.
- d) Organ Seks
- e) Ciri-ciri Seks Sekunder

2) Perubahan Internal

Perubahan yang terjadi dalam organ dalam tubuh remaja dan tidak tampak dari luar. Perubahan ini nantinya sangat mempengaruhi kepribadian remaja. Perubahan tersebut adalah:

a) Sistem Pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampau berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot diperut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.

b) Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia 17 atau 18, beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.

e) Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia 17 tahun; anak laki-laki mencapai tingkat kematangan baru beberapa tahun kemudian.

f) Sistem Endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidak seimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada masa awal puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran yang matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

g) Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan selain tulang, khususnya bagi perkembangan otot, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran yang matang.

b. Sosial

Pada masa remaja berkembang “social cognition”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang

lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat pribadi, minat, nilai-nilai, maupun perasaannya. Pada masa ini juga berkembang sikap “conformity”, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya). Apabila kelompok teman sebaya yang diikuti menampilkan sikap dan perilaku yang secara moral dan agama dapat dipertanggung jawabkan maka kemungkinan besar remaja tersebut akan menampilkan pribadinya yang baik. Sedangkan, apabila kelompoknya itu menampilkan dan perilaku yang melecehkan nilai-nilai moral maka sangat dimungkinkan remaja akan melakukan perilaku seperti kelompoknya tersebut.

1) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: keluarga, kematangan anak, status ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, dan kemampuan mental terutama emosi dan intelegensi.

- a) Keluarga
- b) Kematangan Anak
- c) Status Sosial Ekonomi
- d) Pendidikan
- e) Kapasitas Mental, Emosi dan Intelegensi

2) Pengaruh Perkembangan Sosial Terhadap Tingkah Laku

Dalam perkembangan sosial anak, mereka dapat memikirkan dirinya dan orang lain. Pemikiran itu terwujud dalam refleksi diri yang sering mengarah kepenilaian diri dan kritik dari hasil pergaulannya dengan orang lain. Hasil pemikiran dirinya tidak akan diketahui oleh orang lain, bahkan sering ada yang menyembunyikannya atau merahasiakannya.

Pikiran anak saling dipengaruhi, oleh ide-ide dari teori-teori yang menyebabkan sikap kritis terhadap situasi dan orang lain, termasuk kepada orang tuanya. Kemampuan abstraksi anak yang menimbulkan kemampuan mempersalahkan kenyataan dan peristiwa-peristiwa dengan keadaan bagaimana yang semestinya menurut alam pikirannya.

3) Implikasi Perkembangan Sosial Terhadap Penyelenggaraan Pendidikan

Remaja yang dalam masa mencari dan ingin menentukan jati dirinya memiliki sikap yang terlalu tinggi menilai dirinya atau sebaliknya. Mereka belum memahami benar tentang norma-norma sosial yang berlaku didalam kehidupan bermasyarakat. Keduanya dapat menimbulkan hubungan sosial yang kurang serasi, karena mereka sukar untuk menerima norma seksual dengan kondisi dalam kelompok atau masyarakat. Sikap menentang dan sikap canggung dalam pergaulan akan merugikan kedua belah

pihak. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya pengembangan hubungan sosial remaja yang diawali dari lingkungan keluarga, sekolah serta lingkungan masyarakat.

c. Karakter Kognitif

Intelektual adalah orang yang menggunakan kecerdasannya untuk bekerja, belajar, membayangkan, mengagas, atau menyoal dan menjawab persoalan tentang berbagai gagasan. Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12–20 tahun secara fungsional, perkembangan kognitif (kemampuan berfikir) remaja dapat digambarkan sebagai berikut:

- 1) Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
- 2) Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah.
- 3) Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak.
- 4) Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis.
- 5) Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya psikologi remaja.
- 6) Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi.

- 7) Wawasan berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri).

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

1. Berdasarkan hasil yang dilakukan oleh Saiful Bahri yang berjudul “Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepaktakraw Anggota Club Arma Pelajar di Kabupaten Purworejo”. dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dasar sepak takraw pada anggota *club* arma pelajar di Kabupaten Purworejo, bahwa kemampuan teknik dasar sepak takraw untuk kelompok atlet SD dengan kategori sedang, dan kelompok atlet SMP-SMA dengan kategori baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Heru Suprihatin yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Putra Kela X SMA N 2 Wates Kulon Progo” dengan bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa putra kelas X SMA N 2 Wates, dengan hasil keterampilan dasar bermain bola basket yang dimiliki oleh siswa putra kelas X SMA N 2 Wates masih kurang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh B. Suhartini yang berjudul “Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY” yang bertujuan untuk kemampuan teknik dasar

bermain *softball* pada mahasiswa PJKR A Tahun Akademik 2010/2011 FIK UNY. Hasil penelitian

- a. Hasil penelitian tes lemparan bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 menunjukkan nilai rata-rata 36.21% dalam kategori baik.

- b. Teknik Menangkap Bola Softball

- 1) Tes Menangkap Bola Gulir

Berdasarkan hasil tes menangkap bola gulir bermain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 46.55 % dalam kategori baik

- 2) Tes Menangkap Bola Lambung

Berdasarkan hasil penelitian tes menangkap bola lambung permainan *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 58.62.% dalam kategori baik.

- c. Tes Memukul Bola

Berdasarkan hasil penelitian tes memukul bola bermain Softball pada pemain *softball* pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 46.55 % dalam kategori baik.

d. Tes Pelari *Base*

Berdasarkan hasil penelitian tes lari *base* ke *base* bermain *softball* pada pada pada mahasiswa PJKR F FIK UNY tahun 2010/2011 nilai rata-rata 48.27 % dalam kategori baik.

C. Kerangka Berfikir

Latihan teknik merupakan unsur yang sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar bermain *Softball*. Dalam latihan ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk seseorang dapat menguasai suatu teknik gerakan. Dalam teori belajar gerak menurut Rusli Lutan, (1988:102) Belajar gerak itu terdiri atas tahap penguasaan, penghalusan dan, penstabilan gerak atau keterampilan teknik olah raga.

Belajar gerak terjadi melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian tubuh secara sebagiansebagian atau keseluruhan sesuai prinsip belajar gerak dari mudah ke sukar atau dari sederhana ke yang lebih kompleks (Sugiyanto dkk, 1997:329).

Fase-fase yang harus dilalui dalam tahapan belajar yaitu fase kognitif, fase asosiatif dan fase otonom. Dalam melakukan aktivitas jasmani, ada dua aspek pokok di dalamnya yaitu meningkatkan kemampuan fisik dan kualitas gerak tubuh. Untuk meningkatkan kualitas fisik dapat dilakukan dengan latihan fisik. Sedangkan untuk kualitas gerakan, latihan dilakukan dengan mengacu prinsip belajar gerak.

Meningkatkan teknik dasar melempar dan menangkap bermain *Softball* dapat dilakukan bersamaan dengan latihan lempar tangkap berpasangan. Memukul dapat dilakukan dengan latihan memukul bola yang dilempar oleh teman dari bawah, atau bisa juga dengan alat "T"Ball. Untuk meningkatkan kemampuan pemain *softball* dalam melakukan lari dalam permainan *Softball* dengan cara pemain diberi latihan lari sprint 50 m, 100 m, 200 m dan lari *sprint* di lapangan *Softball*.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survey dan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes lemparan atas menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Suhartini (2011) Yang bertujuan untuk mengukur teknik dasar melempar, menangkap, memukul, *base* ke *base* dengan sedikit modifikasi dalam skor penilaian dan pelaksanaannya untuk menilai kebenaran teknik melempar bola atas.

B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Definisi oprasional variabel dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai unsur penelitian yang memberikan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar bermain *softball*. Teknik dasar bermain *softball* diantaranya,

1. Melempar bola

Melempar bola adalah kemampuan gerakan ayunan lengan pada peserta ekstrakurikuler softball SMA N 1 Wates yang dilakukan melewati di atas garis horizontal badan dengan target setinggi dada.

Pelaksanaa tes lemparan atas yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak *infield* ke *home base*

atau dengan jarak 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m. Tes lemparan ini dilakukan sebanyak 10 kali.

2. Menangkap bola

Menangkap bola adalah usaha yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 wates untuk dapat menguasai bola dari hasil lemparan teman maupun dari hasil pukulan dengan tangan yang memakai *glove*.

Pelaksanaan tes lemparan atas yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak *infield* ke *home base* atau dengan jarak 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m.

3. Memukul bola

Memukul bola adalah gerakan ayunan tangan peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates untuk mengenai bola yang di lempar oleh *pitcher*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Test *Fungo Hitting* dengan sedikit modifikasi dalam skor penilaian dan pelaksanaannya untuk menilai kebenaran teknik memukul bola. Pelaksanaannya adalah tes memukul dengan berpasangan dengan 3 orang, orang pertama memukul, orang ke dua pelempar dan orang ke tiga penjaga atau sering disebut *pepper* dan mengarahkan pukulan ke arah penjaga.

4. Lari ke *base* 1

Lari ke *base* 1 adalah usaha yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates setelah melakukan pukulan.

Pelaksanaannya adalah tes pelari untuk mengukur keterampilan tehnik memasuki *base* ke 1 yang diawali pada *home base* menuju *base* 1, dengan jarak base 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m.

Secara oprasional, variabel kemampuan tehnik dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates untuk mampu melakukan gerak dasar secara benar. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes lemparan atas menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Suhartini (2011). Dengan hasil uji coba instrument diperoleh validitas 0,632 dan reliabilitas 0,6.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates yang berjumlah 26 peserta. Teknik pengumpulan sampel total sampling dengan jumlah 26 peserta

D. Metode Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan menggunakan tes dan pengukuran.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Melempar Bola

Pelaksanaannya adalah tes lemparan atas yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak infield ke home base atau dengan jarak 60 feet. Keterangan 1 feet = 30,5 cm, 60 feet = 18,3 m. Peraturan :

- a. Dilakukan secara berpasangan.
- b. Melempar bola kearah pasangan sesuai target sebanyak 10 kali.
- c. Setiap lemparan dapat bervariasi, jika lemparannya jelek harus diulang. Penilaian : Parno (1992) penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar Softball, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik melempar atas dalam softball yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya. Dalam teknik melempar atas ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat mempengaruhi pada ketepatan hasil lemparan atas, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah : Posisi siap, Gerak awalan, Gerak melempar, Gerak lanjutan.

- d. Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 2. Skor Penelitian Melempar Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

2. Tes Menangkap Bola

Pelaksanaannya adalah tes menangkap yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak *infield* ke *home base* atau dengan jarak 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m. Dengan peraturan :

- a. Dilakukan secara berpasangan, gerakan ini adalah gerakan dari lanjutan setelah melakukan lemparan.
- b. Kedua kaki diregangkan selebar bahu kedua lengan diacungkan ke depan hamper lurus dan dalam keadaan rileks, kedua telapak tangan saling berhadapan
- c. Badan menghadap ke arah bola, demikian juga pandangan diarahkan ke bola
- d. Pada waktu menangkap bola, dengan mengatupkan kedua tangan supaya disertai gerakan sedikit menarik tangan ke belakang seperti per. Agar bola tidak mental keluar maka tangan yang tidak memakai *glove* segera menutup *glove* dan memegang bola untuk segera melakukan lemparan. Dengan cara ini kita memperoleh keuntungan waktu, sebab dengan cepat segera kita dapat melemparkan bola. Hanya dalam keadaan terpaksa kita mempergunakan satu tangan, mialnya karena diluar jangkauan bila kita menggunakan kedua tangan.
- e. Pandangan harus selalu ditunjukkan ke bola sampai bola masuk ke dalam *glove*. Setiap lemparan dapat bervariasi, jika lemparannya jelek harus diulang. Penilaian : Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik menangkap bola dalam *softball*

yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

Dalam teknik menangkap bola ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil tangkapan bola gulir, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah : Posisi awal, Pandangan mata, Posisi menangkap, Tangkapan.

Teknik gerakan dalam menangkap bola gulir terdiri dari :

1) Posisi siap (*stance*)

- a) Berdiri dengan posisi kaki sedemikian rupa (selebar bahu) agak dibengkokkan ke bawah.
- b) Badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa menyongsong bola.
- c) Posisi *glove* siap untuk mencapai bola, dihadapkan terhadap datangnya bola, bagian punggung *glove* di atas tanah.

2) Pandangan mata

Pandangan tertuju pada bola dari saat bola datang sampai masuk ke *glove*.

3) Posisi menangkap bola

- a) Salah satu kaki dibengkokkan turun ke bawah atau lutut menumpu pada tanah.
- b) Bola berada di depan badan di antara dua kaki.
- c) Posisi kaki yang lain siap untuk berdiri atau lari.

- d) Bahu kiri dan kanan kurang lebih sejajar dengan tanah.
- e) Bagian belakang *glove* diletakkan di tanah menghadap datangnya bola.

4) Tangkapan

- a) Menangkap dengan posisi bola di depan badan di antara dua kaki.
- b) Setelah bola masuk *glove* tutup dengan tangan yang lain untuk mengambil bola dan siap melempar ke sasaran yang lain.
- c) Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 3. Skor Penelitian Menangkap Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.

3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

3. Tes Memukul Bola

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Test *Fungo Hitting* (pukulan fungsi menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Suhartini (2011)) Yang tujuannya untuk mengukur keterampilan pemain memukul dengan melambungkan bola sendiri (bola diarahkan ke bagian lapangan sebelah kiri dan kanan lapangan) dengan sedikit modifikasi dalam skor penilaian dan pelaksanaannya untuk menilai kebenaran teknik memukul bola. Pelaksanaannya adalah tes memukul dengan berpasangan dengan 3 orang, orang pertama memukul, orang ke dua pelempar dan orang ke tiga penjaga atau sering disebut *pepper* dan mengarahkan pukulan ke arah penjaga.

Peraturan :

- a. Pemain harus berusaha memukul bola ke arah penjaga.
- b. Bola yang dipukul luncas akan dihitung.
- c. Kesempatan memukul sebanyak 10 kali (masing-masing 5 kali) dan diberikan ijin melakukan pukulan percobaan 2 kali.

Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran

teknik memukul bola dengan ayunan (*swing*) dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

Dalam teknik memukul ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil pukulan, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah posisi awal, gerak melangkah, putaran lengan, gerak lanjutan.

1) Posisi siap (*stance*)

- a) Berdiri dengan posisi rileks dengan pemukul sedemikian rupa.
- b) Memegang pemukul dengan erat dan rileks.
- c) Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki.
- d) Kepala dan pandangan mata ke arah *pitcher*.

2) Gerak melangkah

- a) Berat badan dipindahkan ke depan.
- b) Jaraknya 6-12 *inchi*.
- c) Arah melangkah menyesuaikan jatuhnya bola.

3) Gerak memukul bola

- a) Berat badan jatuh ditengah-tengah antara kedua kaki.
- b) Kedua lutut sedikit dibengkokan, badan sedikit dicondongkan ke depan dengan punggung tetap lurus.

- c) Pandangan ke arah *pitcher* dan seluruh badan tetap rileks dan kedudukan pemukul kurang lebih antara vertikal dan horizontal.
- d) Bahu kiri dan kanan kurang lebih sejajar dengan tanah.
- e) Setelah bola lepas dari tangan *pitcher*, mulai mengadakan ayunan dengan memutar bahu dan mengayunkan pemukul dengan meluruskan tangan.
- f) Berat badan dipindahkan ke kaki depan sewaktu pemukul mengenai bola lecutkan pergelangan tangan.

4) Gerak Lanjutan

pergelangan terus berputar, sehingga sehingga lengan menyilang pada tubuh.

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 4. Skor Penelitian Memukul Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

4. Tes Pelari Base

Pelaksanaannya adalah tes pelari untuk mengukur keterampilan tehnik memasuki *base* ke 1 yang diawali pada *home base* menuju *base* 1, dengan jarak base 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m.

Peraturan :

- a. Pemain berdiri siap pada *batter box*.
- b. Pemain harus mengayun pemukul sepenuhnya sebelum *start* lari.
- c. Pemukul harus diletakkan bukan di lempar atau di bawa.

Berlari menuju *base* 1 (lari secepat mungkin boleh melewati base dan harus belok ke kanan) menginjak base berwarna merah.

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 5. Skor Penelitian lari ke *base* 1

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika semua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika semua aturan tidak dilakukan.

F. Teknik Analisis Data.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif persentase. Peneliti hanya ingin mengetahui seberapa jauh kemampuan teknik dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates. Data yang dihasilkan bersifat kuantitatif dengan hasil akhir diskriptif persentase. Menurut

Suharsimi Arikunto dalam Dian Hidayat (2011: 50) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

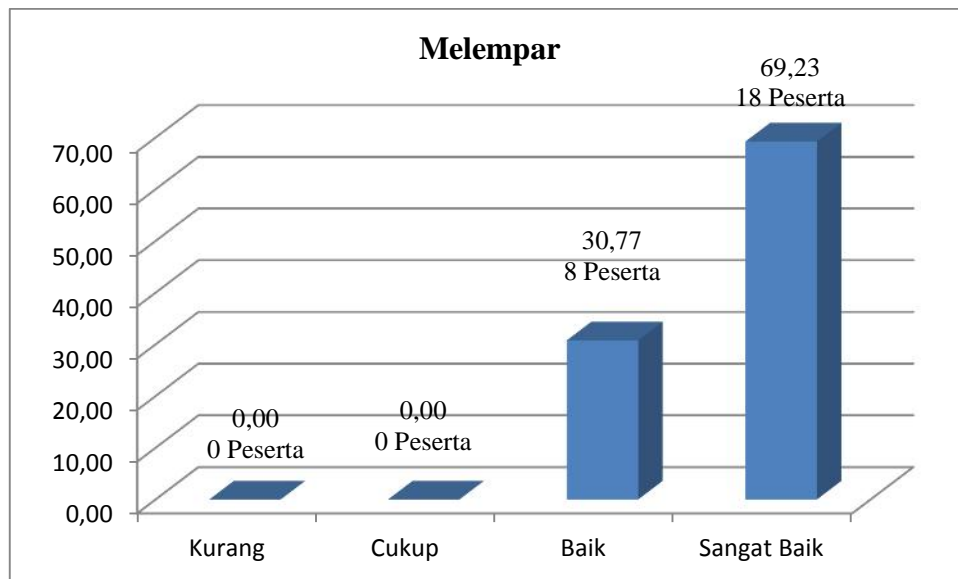
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah memperoleh data hasil tes kemampuan gerak dasar *softball* peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates yang terdiri dari melempar, menangkap memukul bola dan lari ke *base* 1 yang diperoleh di lapangan dapat disajikan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi *Frequency Table* Melempar

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	18	69.2
Baik	8	30.8
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	26	100.0

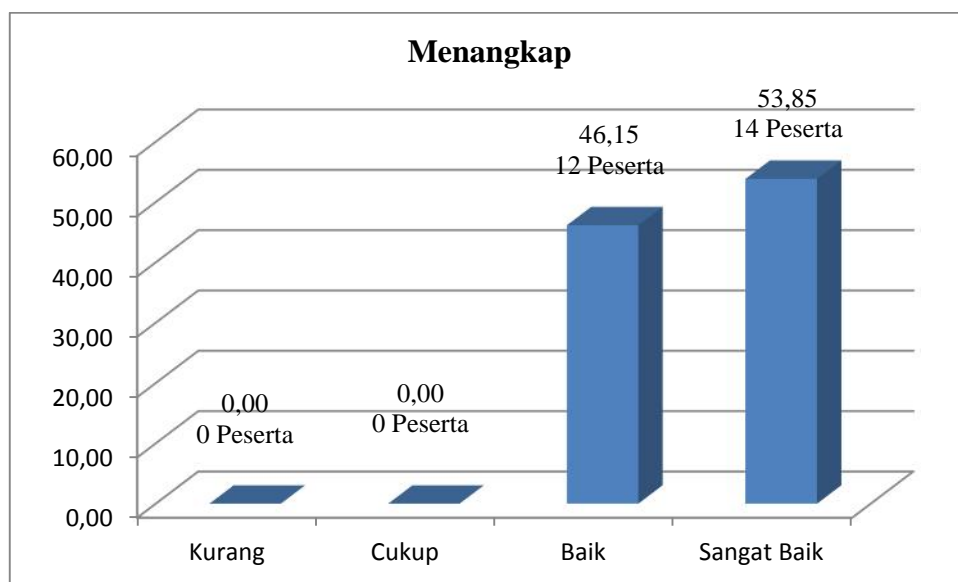


Gambar 10 : Histogram Tes Melempar

Kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69,2%), baik sebanyak 8 peserta (30,8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan melempar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu.

Tabel 7. Distribusi *Frequency Table* Menangkap

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	14	53.9
Baik	12	46.2
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	26	100.0



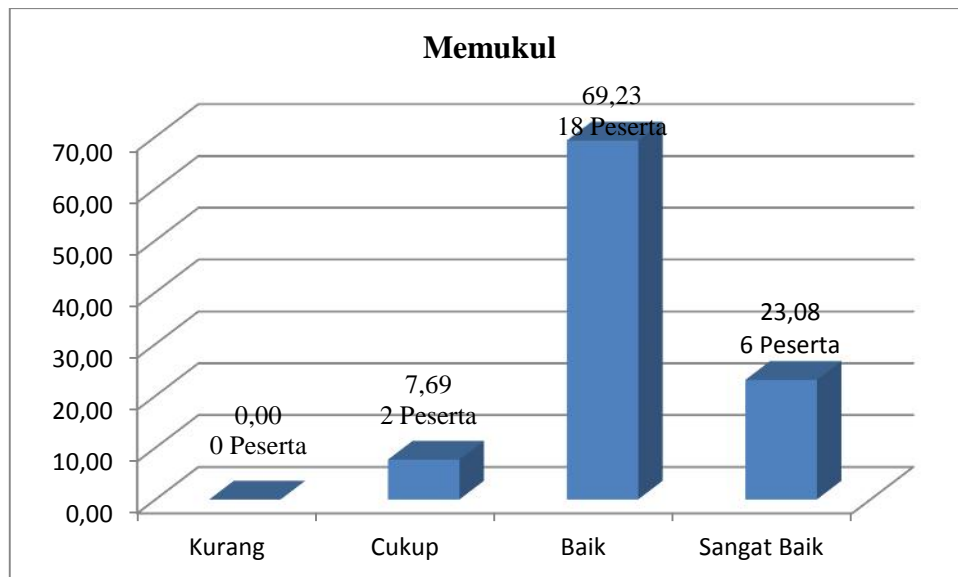
Gambar 11 : Histogram Tes Menangkap

Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang

sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan menangkap pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu.

Tabel 8. Distribusi *Frequency Table* Memukul

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	6	23,1
Baik	18	69,2
Cukup	2	7,7
Kurang	0	0
Total	26	100,0



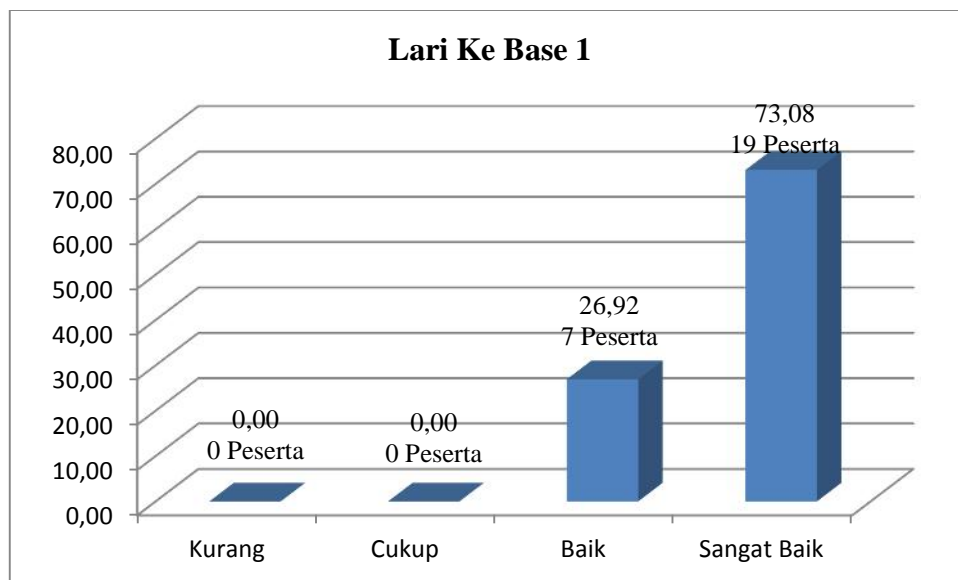
Gambar 12 : Histogram Tes Memukul

Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23,1%), baik sebanyak 18 peserta (69,2%), cukup sebanyak 2 peserta (7,7%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan melempar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena

didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu. Gerak dasar memukul dalam olahraga ini sangatlah di perlukan koordinasi gerak yang bagus supaya kemampuan memukul bola mencapai hasil yang maksimal.

Tabel 9. *Frequency Table* lari ke *base*

Kategori	Frekuensi	Persen
Sangat Baik	19	73.1
Baik	7	26,9
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	26	100.0



Gambar 13 : Histogram Tes lari ke *base* 1

Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73,1%), baik sebanyak 19 peserta (26,9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Dengan demikian kemampuan melempar pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah tergolong baik, karena didukung oleh kegiatan ekstrakurikuler *softball* setiap 2 kali dalam seminggu.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian semua Item tes menunjukkan hasil yang baik. Yang mengindikasikan bahwa kemampuan gerak dasar *softball* peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates yang sudah pernah mendapat teknik dasar bermain softball tergolong baik. Hasil tersebut didukung oleh jadwal ekstrakurikuler yang terpenuhi dan dipenuhi oleh setiap individu. Metode pelatihan yang di berikan juga menjadikan peserta ekstrakurikuler menjadi berkembang lebih baik dan juga sudah di ikut sertakan pada beberapa pertandingan yang diadakan di Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69,2%), baik sebanyak 8 peserta (30,8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23,1%), baik sebanyak 18 peserta (69,2%), cukup sebanyak 2 peserta (7,7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73,1%), baik sebanyak 19 peserta (26,9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%).

Secara keseluruhan kemampuan gerak dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah banyak yang tergolong baik. Kemampuan peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates sudah

tidak di ragukan lagi karena didukung oleh jadwal kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan identifikasi masalah yang ada peneliti mengungkapkan bahwa kemampuan teknik dasar *softball* belum dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates, hasil penelitian dengan identifikasi masalah yang ada sangat berbeda dikarenakan menggunakan instrumen yang kurang cocok. Instrumen penelitian ini sangat cocok untuk peserta yang belum mengenal *softball* (bersifat heterogen).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Wates adalah sebagai berikut kemampuan melempar bola kategori sangat baik sebanyak 18 peserta (69,2%), baik sebanyak 8 peserta (30,8%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan menangkap bola kategori sangat baik sebanyak 14 peserta (53,8%), baik sebanyak 12 peserta (46,2%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan memukul bola kategori sangat baik sebanyak 6 peserta (23,1%), baik sebanyak 18 peserta (69,2%), cukup sebanyak 2 peserta (7,7%), kurang sebanyak 0 (0%). Kemampuan lari ke *base* satu kategori sangat baik sebanyak 7 peserta (73,1%), baik sebanyak 19 peserta (26,9%), cukup sebanyak 0 (0%), kurang sebanyak 0 (0%).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi dalam praktik pendidikan jasmani yang dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan gerak dasar yang masih kurang, maupun cukup baik, harus mempunyai kesadaran diri untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain *softball*.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dalam rangka penyusunan program kegiatan penunjang pembelajaran guna meningkatkan kemampuan

gerak dasar *softball* pada peserta ekstrakurikuler supaya teknik yang dimiliki tidak menurun.

3. Adanya hubungan yang harmonis antara siswa, guru pendidikan jasmani, wali murid, dan pihak sekolah dalam usaha meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain *softball*, serta menumbuhkan bibit – bibit atlet *softball* yang profesional.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pelaksanaanya kurang maksimal karena tempat yang digunakan bukan lapangan yang sebenarnya.
2. Alat yang di gunakan masih belum standar.
3. Instrument yang digunakan terlalu mudah untuk peserta yang sifatnya homogen.
4. Dalam teknik lemparan atas masih ada sampel yang tidak di ikuti oleh gerakan lanjutan setelah bola dilempar dan juga dalam pegangan bola tidak mendapatkan *grip*.
5. Dalam teknik menangkap bola masih banyak sampel yang memutarakan *glove* dan menpatkan *glove* di depan mata, ini sangat berbahaya karena tidak mengetahui kapan bola datang.

6. Pada teknik memukul bola, kebanyakan sampel kurang menguasai *timing* saat memukul bola sehingga laju bola yang dipukul tidak sempurna. Serta tidak memperhatikan cara memegang alat pemukul.
7. Untuk lari ke *base* satu, kebanyakan sampel hanya memperhatikan larinya, sedangkan melakukan *shadow* batting di awal tidak dilakukan dengan baik

D. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Pelatih harus dapat memberikan teknik dasar lempar, tangkap, memukul dan lari base to base dengan benar pada peserta ekstrakurikuler softball di SMA N 1 Wates dalam bermain softball.
2. Sekolah diharapkan memfasilitasi alat – alat *softball*, supaya perkembangan anak lebih signifikan dan keterampilan anak bertambah karena adanya fasilitas yang memadai.
3. Bagi pelatih maupun peneliti lain yang akan mengadakan tes kemampuan teknik dasar bermain *softball* bisa menggunakan instrumen tes dalam skripsi ini karena sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dan dinyatakan valid.
4. Peneliti lain diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan agar dapat diketahui perkembangan kemampuan teknik dasar bermain *softball* pada peserta ekstrakurikuler *softball* di SMA N 1 Wates.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo DM. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Istimewa*. Yogyakarta: Imperilium Yogyakarta.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Andree Wijaya dan Suhaji. (2012). *Pengaruh Kemampuan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan*. 5.
- B. Suhartini. (2011). *Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Mahasiswa PJKR Tahun Akademik 2010/2011*. Yogyakarta: FIK
- Bethel, D. (1993). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize.
- Brace, David K. (1966). *Softball Skill Test Manual*. Washington: American Alliance For Health Physical Education And Recreation.
- Brockmeyer, Potter. (1989). *Softball Step To Success*. canada : Leisure Press.
- Crisfield, J. M. (1999). *The Louisvill Slugger Complete Book of Women's Fast-Pich Softball*. New York: A Montain Lion Book.
- Dian Hidayat. (2011). *Tingkat Kebugaran Aerobik Peserta Kursus Pelatih Lisensi D Tahun 2011 di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dian Putri. (2011, Oktober 29). *Softball*. <http://dianputrisuroyo.blogspot.co.id/2011/10/softball.html>. Pada Tanggal 31 Maret 2016, Jam 23.40 WIB.
- Elis Komariah. (2013, 07 11). *Gambar Lapangan dengan Ukurannya*. <http://eliskomariah.blogspot.co.id/2013/07/gambar-lapangan-dengan-ukurannya.html> . Pada Tanggal 16 Mei 2016, Jam 03.17 WIB.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Heru Suprihatin. (2010). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Putra Kela X SMA N 2 Wates Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Jep Tjahwa. (1996). *Pedoman Mengajar Teknik Dasar Softball*. Bandung: Diklat FPOK UPI Bandung.
- Juni Hartono.(2013 04 12). Softball (Makalah Softball/ Sejarah Softball, Perlengkapan, Lapangan, Teknik Olahraga Softball). Diakses <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2013/12/softball-makalah-softball-bola-kecil.html> . pada tanggal 16 Mei 2016, Jam 03.04 WIB.
- KEMENDIKBUD. (2014). *PERMEN No. 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI.
- Komisi Perwasitan PB PERBASASI. (1998). *Official Rules Of Softball*. Jakarta: PB PERBASASI.
- Muhamad Malik. (2014, 9 29). Tugas Penjaga Base I (First Baseman), II (Second Baseman), dan III (Tihrd Baseman). <http://softball-tutor.blogspot.co.id/2014/09/tugas-penjaga-base-i-first-baseman-ii.html> . pada tanggal 17 Mei 2016, Jam 08.15 WIB.
- National Fastpitch Coaches Assosiation. (2002). *The Softball Coaching Bible*. Canada: Human Kinetics.
- National Softball Coaching Certification Comitee. (1979). *Coaching Manual Level*. Canada: The canadian Amateur Softaball Association.
- Noren, R. (2005). *Softball Fundamentals*. Canada: Human Kinetics.
- Parno. (1992). *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Depdikbud.
- PE. SMA N 1 Kota Tangrang. (2012). *Permainan Bola Kecil Soaftball*. <http://pesmanitra.blogspot.co.id/p/senam-uji-diri.html>. Pada Tanggal 23 Mei 2016, Jam 22.30 WIB.
- Robinson, S. P. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Jakarta Indeks.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Saiful Bahri. (2011). *Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Sepaktakraw AAnggota Club Arma Pelajar di Kabupaten Purworejo. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Samsul, Soegiyanto, & Sugiatro. (2013). *Sumbangan Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, Otot Perut Terhadap Akurasi Lemparan. Jurnal of Sport Sciences and Fitness* , 56-61.
- Silvy Eka. (2015, April 7). *Karakteristik Perkembangan Anak Usia SMA*. <http://silvyeka12.blogspot.co.id/2015/04/karakteristik-perkembangan-anak-usis-sma.html>. Pada Tanggal 23 Mei 2016, Jam 22.30 WIB.
- Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rinek Cipta.
- Sullivan, G. (1986). *Teknik Bermain Baseball*. Bandung: Pionir Jaya.
- Soegiyanto, dan Tandiyo Rahayu. (1998/1999). *Mata Kuliah Teori dan Praktek Softball*. Semarang: UNNES.
- Waham Soetahi dan Agus Susworo D.M. (2005). *Modifikasi Permainan Softball di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3, No.1* , 79-87.
- Walsh. (1979). *Coaching Winning Softball*. Texas: Wm C Brown Company Publisher.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/VI/65/12/2015

Membaca Surat : **DEKAN FIK UNY** Nomor : **622/UN34.16/PP/2015**
Tanggal : **3 DESEMBER 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **NIKKO DESTALIANDI INDRAWAN** NIP/NIM : **11601241008**
Alamat : **FAK ILMU KEOLAHRAHAAN, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR),
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **KEMAMPUNAN TEKNIK DASAR BERMAIN SOSFBALL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SOFTBALL DI SMA N 1 WATES**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **3 DESEMBER 2015 s/d 3 MARET 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **3 DESEMBER 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FIK UNY, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 WATES
Jl. Terbahsari, Wates, Kulon Progo Telp. (0274) 773067 Fax. 0274 774352 KodePos 55611

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 1309

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SLAMET RIYADI
NIP : 19580814 198701 1 001
Pangkat Gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Organisasi : SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo

menerangkan bahwa :

Nama : **NIKKO DESTALIADI INDRAWAN**
NIM : 11601241008
Jurusan/Prodi : POR / PJKR
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Telah melaksanakan kegiatan uji coba penelitian di SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo dengan judul :

***"KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SOFTBALL PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SOFTBALL DI SMA NEGERI 1 WATES"***

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 November 2015.

Demikian surat keterangan ini di buat, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Wates, 5 Desember 2015

Kepala Sekolah



Drs. SLAMET RIYADI
Pembina, IV/a
NIP. 19580814 198701 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 622/UN.34.16/PP/2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

30 November 2015.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

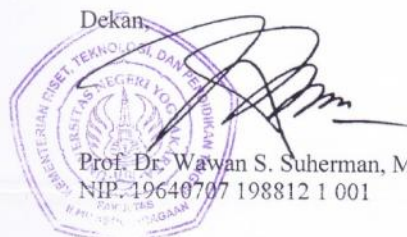
Nama : Nikko Destaliandi Indrawan.
NIM : 11601241008.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2015.
Tempat/obyek : SMA Negeri 1 Wates.
Judul Skripsi : Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball pada Peserta Ekstrakurikuler Softball di SMA Negeri 1 Wates.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Wates.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2: Instrumen Penelitian

1. Tes Melempar Bola

Pelaksanaannya adalah tes lemparan atas yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak *infield* ke *home base* atau dengan jarak 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m. Peraturan :

- a. Dilakukan secara berpasangan.
- b. Melempar bola kearah pasangan sesuai target sebanyak 10 kali.
- c. Setiap lemparan dapat bervariasi, jika lemparannya jelek harus diulang. Penilaian : Parno (1992) penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *Softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik melempar atas dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya. Dalam teknik melempar atas ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat mempengaruhi pada ketepatan hasil lemparan atas, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah : Posisi siap, Gerak awalan, Gerak melempar, Gerak lanjutan.

- d. Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 2. Skor Penelitian Melempar Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

2. Tes Menangkap Bola

Pelaksanaannya adalah tes menangkap yang dilaksanakan di lapangan terbuka dan saling berpasangan dengan jarak *infield* ke *home base* atau dengan jarak 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m. Dengan peraturan :

- a. Dilakukan secara berpasangan, gerakan ini adalah gerakan dari lanjutan setelah melakukan lemparan.

- b. Kedua kaki diregangkan selebar bahu kedua lengan diacungkan ke depan hamper lurus dan dalam keadaan rileks, kedua telapak tangan saling berhadapan
- c. Badan menghadap ke arah bola, demikian juga pandangan diarahkan ke bola
- d. Pada waktu menangkap bola, dengan mengatupkan kedua tangan supaya disertai gerakan sedikit menarik tangan ke belakang seperti per. Agar bola tidak mental keluar maka tangan yang tidak memakai *glove* segera menutup *glove* dan memegang bola untuk segera melakukan lemparan. Dengan cara ini kita memperoleh keuntungan waktu, sebab dengan cepat segera kita dapat melemparkan bola. Hanya dalam keadaan terpaksa kita mempergunakan satu tangan, mialnya karena diluar jangkauan bila kita menggunakan kedua tangan.
- e. Pandangan harus selalu ditunjukkan ke bola sampai bola masuk ke dalam *glove*. Setiap lemparan dapat bervariasi, jika lemparannya jelek harus diulang. Penilaian : Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik menangkap bola dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar. Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

Dalam teknik menangkap bola ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil tangkapan bola gulir, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah : Posisi awal, Pandangan mata, Posisi menangkap, Tangkapan.

Teknik gerakan dalam menangkap bola gulir terdiri dari :

1) Posisi siap (*stance*)

- Berdiri dengan posisi kaki sedemikian rupa (selebar bahu) agak dibengkokkan ke bawah.
- Badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa menyongsong bola.
- Posisi *glove* siap untuk mencapai bola, dihadapkan terhadap datangnya bola, bagian punggung *glove* di atas tanah.

2) Pandangan mata

Pandangan tertuju pada bola dari saat bola datang sampai masuk ke *glove*.

3) Posisi menangkap bola

- Salah satu kaki dibengkokkan turun ke bawah atau lutut menumpu pada tanah.
- Bola berada di depan badan di antara dua kaki.
- Posisi kaki yang lain siap untuk berdiri atau lari.
- Bahu kiri dan kanan kurang lebih sejajar dengan tanah.

- Bagian belakang *glove* diletakkan di tanah menghadap datangnya bola.

4) Tangkapan

- Menangkap dengan posisi bola di depan badan di antara dua kaki.
- Setelah bola masuk *glove* tutup dengan tangan yang lain untuk mengambil bola dan siap melempar ke sasaran yang lain.
- Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 3. Skor Penelitian Menangkap Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.

4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

3. Tes Memukul Bola

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Test *Fungo Hitting* (pukulan fungsi menurut AAHPER yang di modifikasi oleh B. Suhartini (2011)) Yang tujuannya untuk mengukur keterampilan pemain memukul dengan melambungkan bola sendiri (bola diarahkan ke bagian lapangan sebelah kiri dan kanan lapangan) dengan sedikit modifikasi dalam skor penilaian dan pelaksanaannya untuk menilai kebenaran teknik memukul bola. Pelaksanaannya adalah tes memukul dengan berpasangan dengan 3 orang, orang pertama memukul, orang ke dua pelempar dan orang ke tiga penjaga atau sering disebut *pepper* dan mengarahkan pukulan ke arah penjaga.

Peraturan :

- a. Pemain harus berusaha memukul bola ke arah penjaga.
- b. Bola yang dipukul luncas akan dihitung.
- c. Kesempatan memukul sebanyak 10 kali (masing-masing 5 kali) dan diberikan ijin melakukan pukulan percobaan 2 kali.

Penilaian :

Penilaian dilakukan oleh ahli atau pakar *softball*, karena dalam penelitian ini yang menjadi titik fokus penilaian adalah kebenaran teknik memukul bola dengan ayunan (*swing*) dalam *softball* yang belum ada norma penilaian yang standar.

Sehingga peneliti memodifikasi pada skor penilaian dan pelaksanaannya.

Dalam teknik memukul ada 4 fase. Jadi dari 4 fase ini akan sangat menentukan hasil pukulan, maka dalam penilaian yang menjadi fokusnya adalah posisi awal, gerak melangkah, putaran lengan, gerak lanjutan.

1) Posisi siap (*stance*)

- a. Berdiri dengan posisi rileks dengan pemukul sedemikian rupa.
- b. Memegang pemukul dengan erat dan rileks.
- c. Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki.
- d. Kepala dan pandangan mata ke arah *pitcher*.

2) Gerak melangkah

- a. Berat badan dipindahkan ke depan.
- b. Jaraknya 6-12 *inchi*.
- c. Arah melangkah menyesuaikan jatuhnya bola.

3) Gerak memukul bola

- a) Berat badan jatuh ditengah-tengah antara kedua kaki.
- b) Kedua lutut sedikit dibengkokan, badan sedikit dicondongkan ke depan dengan punggung tetap lurus.

- c) Pandangan ke arah *pitcher* dan seluruh badan tetap rileks dan kedudukan pemukul kurang lebih antara vertikal dan horizontal.
- d) Bahu kiri dan kanan kurang lebih sejajar dengan tanah.
- e) Setelah bola lepas dari tangan *pitcher*, mulai mengadakan ayunan dengan memutar bahu dan mengayunkan pemukul dengan meluruskan tangan.
- f) Berat badan dipindahkan ke kaki depan sewaktu pemukul mengenai bola lecutkan pergelangan tangan.

4) Gerak Lanjutan

pergelangan terus berputar, sehingga sehingga lengan menyilang pada tubuh.

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 4. Skor Penelitian Memukul Bola

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika dua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika keseluruhan aturan tidak dijalankan dengan baik.

4. Tes Pelari Base

Pelaksanaannya adalah tes pelari untuk mengukur keterampilan tehnik memasuki *base* ke 1 yang diawali pada *home base* menuju *base* 1, dengan jarak base 60 *feet*. Keterangan 1 *feet* = 30,5 cm, 60 *feet* = 18,3 m.

Peraturan :

- a. Pemain berdiri siap pada *batter box*.
- b. Pemain harus mengayun pemukul sepenuhnya sebelum *start* lari.
- c. Pemukul harus diletakkan bukan di lempar atau di bawa.

Berlari menuju *base* 1 (lari secepat mungkin boleh melewati base dan harus belok ke kanan) menginjak base berwarna merah.

Adapun aturan penilaian atau skornya adalah menggunakan skala likert:

Tabel 5. Skor Penelitian lari ke *base* 1

Alternatif	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Kurang baik	2
Tidak baik	1

Sumber : B. Suhartini (2011)

Ketentuan :

1. Mendapatkan skor 4 jika semua aturan diatas dijalankan dengan benar.
2. Mendapatkan skor 3 jika salah satu aturan diatas belum dijalankan dengan baik.
3. Mendapatkan skor 2 jika semua aturan diatas tidak dijalankan dengan baik.
4. Mendapatkan skor 1 jika semua aturan tidak dilakukan.

Lampiran 3 :**Data Penelitian**

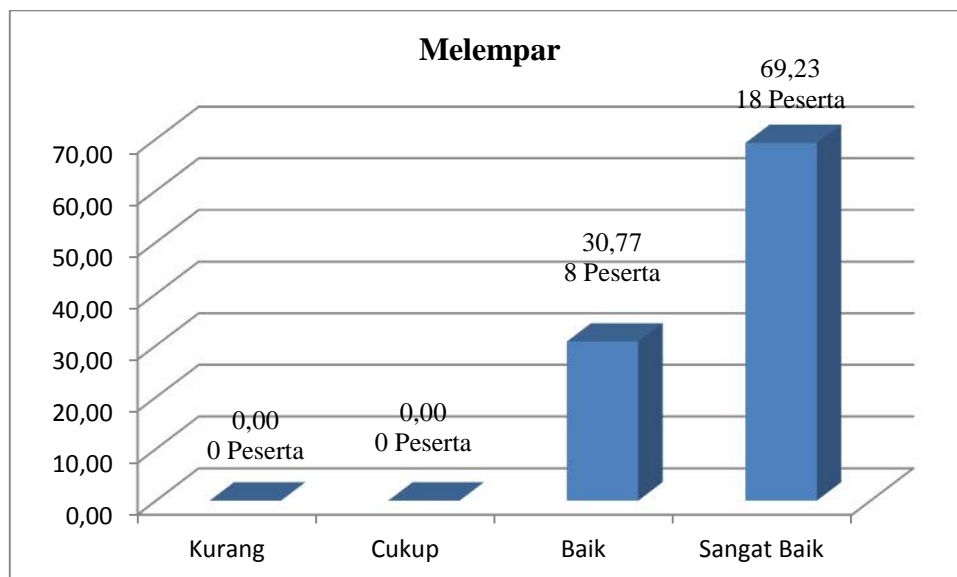
Tabel 5. Data Penelitian :

No	Nama	Jenis Tes			
		Melempar	Menangkap	Memukul	Tes Pelari <i>Base</i>
1	Ihsan	4	4	2	3
2	Udin	3	4	3	3
3	Laksana	3	4	3	3
4	Dedy	4	4	4	4
5	Fulka	4	3	3	4
6	Cahyo	4	4	3	4
7	Ardin	3	3	3	4
8	ma'ruf	3	4	3	4
9	Risky	4	3	3	4
10	Arif	4	3	3	4
11	Akhi	4	3	3	3
12	Bagus	4	4	2	3
13	Surya	4	4	4	4
14	Salma	4	4	3	4
15	Jamilatu	4	4	4	4
16	Efrina	4	3	3	4
17	Kinanti	4	4	3	4
18	Eltari	3	4	3	4
19	Kuspriyanti	4	4	4	4
20	Putri	3	3	4	4
21	Gilberta	4	3	3	4
22	Ana	4	3	4	4
23	Fischa	4	3	3	3
24	Evriansari	4	3	3	4
25	Hernawati	3	3	3	4
26	Putri	3	4	3	3

Lampiran 4 :

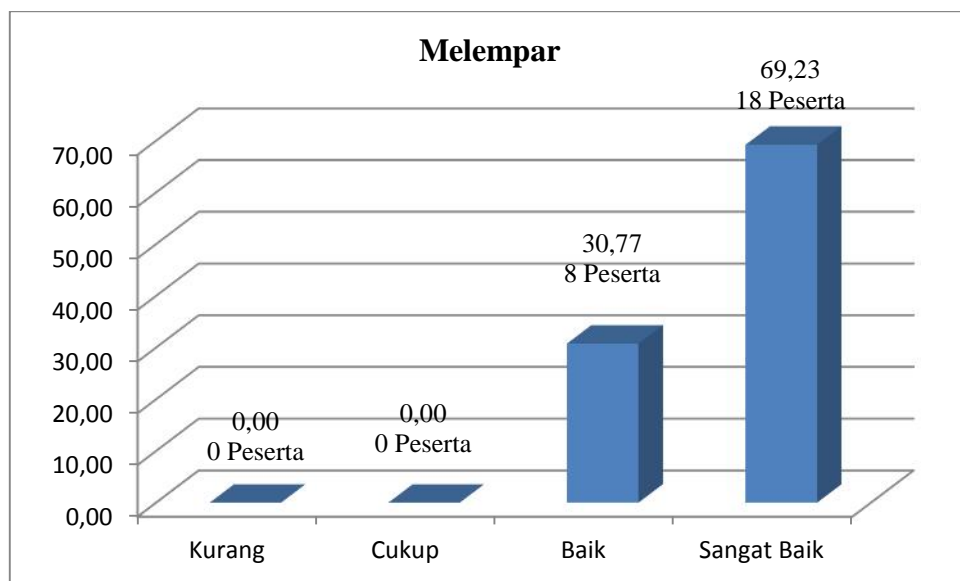
Melempar

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Persen</i>
Valid Sangat Baik	18	69.2	69.2
Baik	8	30.8	30.8
Cukup	0	0	0
Kurang	0	0	0
Total	26	100.0	100.0



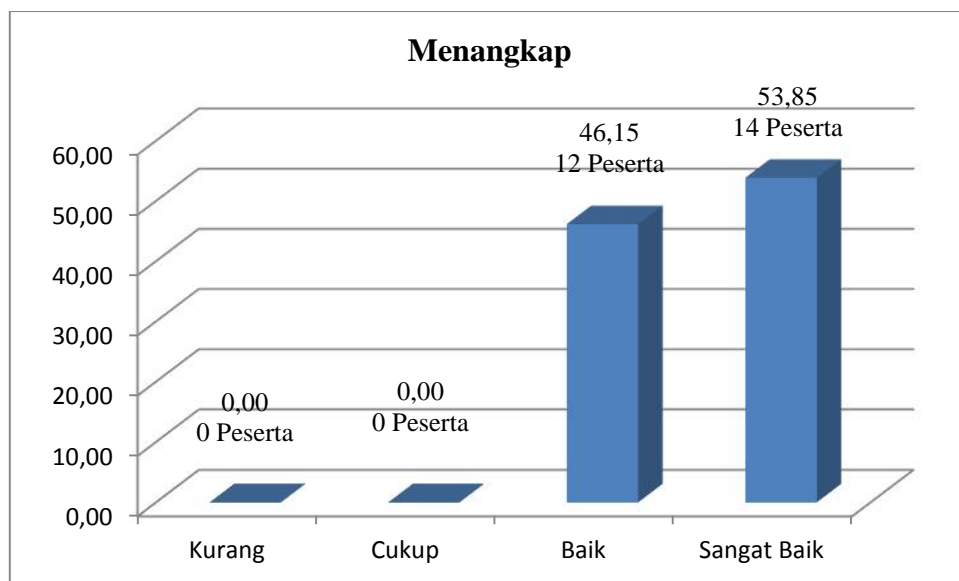
Menangkap

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Persen</i>
Valid Sangat Baik	14	53.9	53.9
Baik	12	46.2	46.2
Cukup	0	0	0
Kurang	0	0	0
Total	26	100.0	100.0



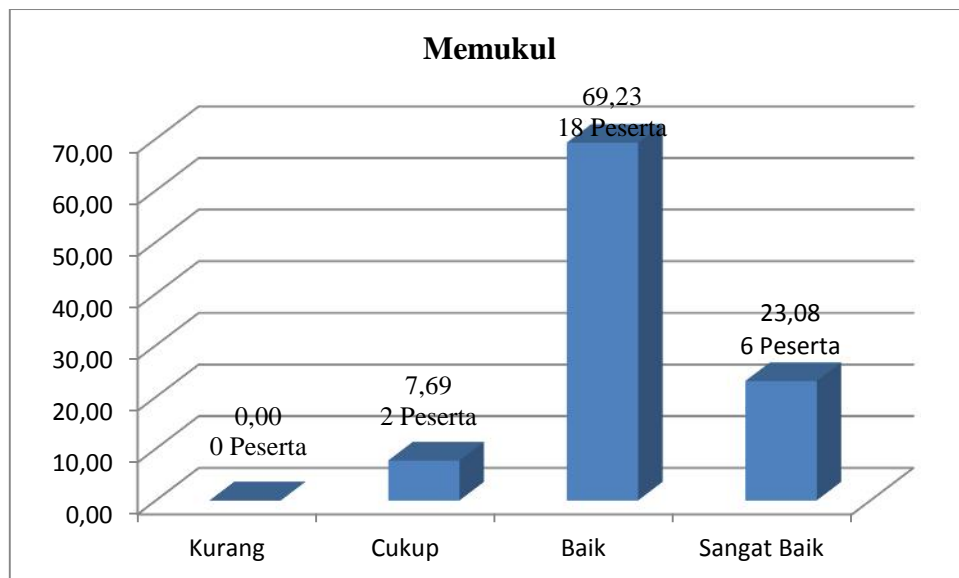
Memukul

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Persen</i>
Valid Sangat Baik	6	23,1	23.1
Baik	18	69.2	69,2
Cukup	2	7,7	7,7
Kurang	0	0	0
Total	26	100.0	100.0



Lari Ke Base 1

Kategori	Frequency	Percent	Valid Persen
Valid Sangat Baik	19	73.1	73,1
Baik	7	26,9	26.9
Cukup	0	0	0
Kurang		0	0
Total	26	100.0	100.0



Lampiran 5: Surat Keterangan Validasi

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. Bernandeta Suhartini, M.Kes
NIP : 19610510 198702 2 003

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Nikko Destaliandi Indrawan
NIM : 11601241008
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Judul TAS : Kemampuan Teknik Dasar Bermain Softball Pada Peserta
Ekstrakurikuler Softball di SMA N 1 Wates.

telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 12 November 2015
Yang menvalidasi,



Dra. Bernandeta Suhartini, M.Kes
NIP. 19610510 198702 2 003

**SURAT KETERANGAN
EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP : 19770218 200801 1 002

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Nikko Destaliandi Indrawan
NIM : 11601241008
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Judul TAS : Kemampuan Teknik Dasar Bermain *Sofiball* Pada Peserta
Ekstrakurikuler *Sofiball* di SMA Negeri 1 Wates

telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 10 Desember 2015
Yang menvalidasi,


Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

**SURAT KETERANGAN
EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

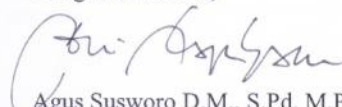
Nama : Agus Susworo DM., S.Pd, M.Pd.
NIP : 19710808 200112 1 001

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara:

Nama : Nikko Destaliandi Indrawan
NIM : 11601241008
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Judul TAS : Kemampuan Teknik Dasar Bermain *Softball* Pada Peserta
Ekstrakurikuler *Softball* di SMA Negeri 1 Wates

telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian guna pengambilan data.







Yogyakarta, 23 November 2015
Yang menvalidasi,


Agus Susworo D.M., S.Pd, M.Pd.
NIP. 19710808 200112 1 001

Lampiran 6: Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nikko Destalandi Indrawan
 NIM : 11601241008
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	01-2015	BAB I & II	
2	7-02-2015	BAB III	
3	18/3 2015	konstruksi awal sifat / tidak ada konsekuensi di Bab IV.	
4	26/2015 19	fabrikasi di bagian (rangkain / penemuan).	
5	15/10 2015	- Kajian Teori & Pustaka	
6	12/2 2016	- Metode Penelitian Kuantitatif	
7	25/2 2016	✓	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.

Lampiran 7: Dokumentasi



Profil SMA N 1 Wates

DOKUMENTASI PENGAMBILAN DATA



Gambar 1. Pengaraha peserta sebelum melakukan test



Gambar 2. Peserta melakukan tes melempar



Gambar 3. Peserta melakukan tes menangkap



Gambar 4. Peserta melakukan tes memukul



Gambar 5. Peserta melakukan tes lari ke *base* 1